



## Sommer-Vitalangebote im Rahmen von „30 Jahre Schroth-Heilbad“ in Oberstaufen Yoga mit Ralf Bauer, Meditation und Mindset-Übungen mit Mona Theresa Köberle

Sich fit und wohlfühlen, gesund bleiben und werden ohne Medizin. Das steht im Mittelpunkt des Jubiläumsjahrs „30 Jahre Schroth-Heilbad“ im Oberstaufen im Allgäu – im äußersten Südwesten Bayerns. Die Vitaldestination erhielt am 5. Dezember 1991 als „Heilklimatischer Kurort“ die weltweit einzigartige Auszeichnung „Schroth-Heilbad“. Anlässlich dieses Jubiläumsjahrs finden im Zeichen der Vitalität jede Menge Events und Aktionen statt. Beim dreitägigen Yoga-Retreat vom 23. bis 25. Juni 2022 mit Schauspieler Ralf Bauer stärkt man die innere Balance und das körperliche Wohlbefinden. Oder man besucht im Juli und August die Achtsamkeitskurse und Mindset-Vorträge von Mona Theresa Köberle. Die Meditation- und Bewusstseins-Trainerin hilft dabei, das alltägliche Gedankenkarussell zu stoppen und Ruhe im Kopf einkehren zu lassen. Wer seinen Körper auf natürliche Weise entgiften möchte, sollte die Schrothkur in Oberstaufen ausprobieren.

### Tashi Delek beim Yoga-Retreat mit Ralf Bauer vom 23. bis 25. Juni 2022

„Möge es dir wohlgehen“, heißt „Tashi Delek“ aus dem Tibetischen übersetzt. Eine Einstellung, die besonders beim Yoga gelebt und praktiziert wird. Am 21. Juni ist Weltyogatag und an diesem Tag starten – anlässlich des Jubiläumsjahres „30 Jahre Schroth-Heilbad“ in Oberstaufen – eine Vielzahl an Yoga- und Vital-Sommerangebote. Höhepunkt im Jubiläumsjahr ist das dreitägige Yoga-Retreat mit dem Schauspieler und Produzenten Ralf Bauer vom 23. bis 25. Juni 2022. Auf dem Programm stehen sechs Yoga-Einheiten und eine gemeinsame Koch-Session sowie ein Abschlusspicknick an einem Kraftort. Retreat steht für „Rückzug“ vom Alltag, mit Yoga-, Meditations-, Körper- und Schweigeübungen legt man eine geistige Ruhepause von seiner gewohnten Umgebung ein und versucht dabei, sich mit seinem eigenen Selbst zu verbinden.

Am 21. und 22. Juni 2022 gibt es zusätzliche Angebote, die für Gäste auch frei zugänglich sind. Wie zum Beispiel der morgendliche Sonnengruß im Oberstaufen PARK.

Weitere Programmhöhepunkte sind das tibetische Heilyoga und das arabisch-tibetische Kaffee-Spezial mit Ralf Bauer. Tibetisches Heilyoga wird auch „Kum Nye“ genannt und besteht aus traditionellen Übungen, die Energieblockaden abbauen sollen und den körperlichen und psychischen Energiefluss im Körper stimulieren.

Zum ersten Mal in Berührung mit Yoga kam Ralf Bauer 1998 in Thailand, als er bei einem Taiji-Lehrer täglich den Sonnengruß als Aufwärmübung praktizierte. Viele Jahre später, traf er dann – während der Dreharbeiten auf Tahiti – eine deutsche Yoga-Lehrerin, die jeden Morgen mit den Hotelgästen den Sonnengruß trainierte. Ralf Bauer schloss sich dieser Gruppe an und praktizierte täglich dieses Morgenritual. Der Sonnengruß eignet sich wunderbar für Yoga-Anfänger und Yoga-Profis und hilft dabei, frisch und gestärkt in den Tag zu starten. Insgesamt 30 Teilnehmer können das komplette Angebot des dreitägigen Yoga-Retreats buchen. Der Preis pro Person beträgt 395 Euro inklusive Willkommensgeschenk. Die Yoga-Einheiten finden – sofern es das Wetter zulässt – in der freien Natur statt und ermöglichen dadurch ausreichend Abstand zu den anderen Teilnehmern. Die Unterkunft ist von dem Angebot losgelöst und kann frei gewählt und gebucht werden.

Weitere Informationen unter: [www.oberstaufen.de/yoga](http://www.oberstaufen.de/yoga)

### Bewusstseins-Training und Mindset-Coaching mit Mona Theresa Köberle im Vitaljahr

Gemütlich zurücklehnen und den hektischen Alltag im Urlaub hinter sich lassen ist für viele nicht immer ganz so einfach. Denn Stress entsteht immer im Kopf. Entspannung aber auch. Mit dem richtigen Mindset morgens aufwachen und dieses bis zum Abend zu bewahren, das erfordert viel Übung. Mona Theresa Köberle ist Yogalehrerin, Mindset Coach und Autorin und bietet anlässlich des Jubiläumsjahres „30 Jahre Schroth-Heilbad“ Achtsamkeitskurse, Yoga-Einheiten und Mindset-Vorträge den ganzen



Sommer über an. Von Sommerabend-Meditationen, Yoga-Flow und bis hin zu Vorträgen zu den Themen „Gedankenkarussell“ und „emotionale Stabilität“ finden die meisten Einheiten im Juli und August am frühen Abend im Oberstaufen PARK, statt. Diese Übungen helfen dabei, Stress und Sorgen zu reduzieren und das innere Bewusstsein zu schärfen. Die Kurse dauern in der Regel zwischen 30 und 75 Minuten und sind online buchbar. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt auf 20 Personen. Kosten pro Person: ab 6 Euro. Weitere Informationen unter: [www.oberstaufen.de/yoga](http://www.oberstaufen.de/yoga)

### „30 Jahre Schroth-Heilbad“: Die Heimat des Detox

*„Wenn es eine Pille gäbe, die das bewirkt, was man mit einer Schrothkur erreicht, dann wollte sie jeder haben“, sagt Dr. Susanne Neuy, Naturheilverfahren, Kurärztin in Oberstaufen.*

Oberstaufen ist seit 1969 „Heilklimatischer Kurort“. Vor rund 200 Jahren entwickelte der schlesische Fuhrmann Johann Schroth eine einzigartige Entgiftungskur: die Original Schrothkur. Das erfolgreiche Naturheilverfahren hat nichts mit Schrot, also dem Getreide, zu tun. Die Schrothkur beruht auf einem klassischen Reiz-Reaktionsprinzip und aktiviert durch das Zusammenspiel von vier Säulen die Heilkräfte des Körpers: Morgendliche Ganzkörperschwitzpackungen, Fasten, ein rhythmischer Wechsel von Trink- und Trockentagen sowie Ruhe und Bewegung sind die wesentlichen Bestandteile des bewährten Gesundheitskonzepts.

1947 brachte Dr. Hermann Brosig dann die Schrothkur von Schlesien nach Oberstaufen. Seither gilt die morgendliche Schroth'sche Packung in Oberstaufen als ortsspezifisches Heilmittel.

Am 5. Dezember 1991 erhielt der „Heilklimatische Kurort“ schließlich das Siegel „Schroth-Heilbad“. Bis heute ist die Auszeichnung für die Vitaldestination Oberstaufen weltweit einzigartig. Im Laufe der Zeit wurde die Vital-Kur den heutigen Bedingungen angepasst, so dass jeder Kurgast entsprechend seiner Bedürfnisse mit dem Arzt einen eigenen Kursplan erstellt. Die Oberstaufener Schrothkur gilt heute eher als wirkungsvolle Detox-Kur, die sich positiv auf die Lebensqualität auswirkt – zur Prävention sowie bei konkreten medizinischen Indikationen: Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Arthrose oder Migräne werden damit gelindert. Weitere Informationen unter: [www.oberstaufen.de/vital](http://www.oberstaufen.de/vital)

Weitere Informationen unter: [www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)

---

#### Informationen für Medien:

Oberstaufen Tourismus, Amrei Kommer  
Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstaufen  
Tel. +49-8386-9300-432  
[amrei.kommer@oberstaufen.de](mailto:amrei.kommer@oberstaufen.de)  
[www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)

genböck pr + consult, Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel. +49-30-224877-01  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

#### Bildunterschriften:

Bild 1: Beim dreitägigen Yoga-Retreat mit Schauspieler Ralf Bauer stärkt man die innere Balance und baut Stress ab.

© Martin Christ

Bild 2: Viele Yoga-Übungen sind einfach und helfen dabei, die Muskulatur zu stärken.

© Oberstaufen Tourismus Marketing OTM, Moritz Sonntag

Bild 3: Oberstaufen im Allgäu liegt im äußersten Südwesten Bayerns am Fuße der Allgäuer Voralpen in der Region Bayerisch-Schwaben.

© Oberstaufen Tourismus Marketing OTM, Moritz Sonntag

Bild 4: „30 Jahre Schroth-Heilbad“: Nach Oberstaufen kommt man, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

© Oberstaufen Tourismus Marketing OTM, Moritz Sonntag

